



Hardloopschema 5 augustus tot en met 2 november 2024

In het schema staan de trainingen, op de maandag en woensdag, voor de 10 km groep en voor de halve marathongroep aangegeven. Voor de 5 km groep is dit niet het geval. Deze lopers kunnen op de maandag en woensdag aansluiten bij de 10 km groep, waarbij zij de duur van de training naar eigen inzicht kunnen inkorten. Voor de duurlopen op zaterdag staan er steeds routes op de OLC- site voor de 5 km-, de 10 km- en halve marathongroep aangegeven.

Week 32 (05-08)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 50 min
10 km Duurloop 1 / 45 min
- Wo. Halve Strikloop Kuiperberg
10 km idem
- Za. Halve Duurloop 1 / 12 km / Heuvelachtig
10 km Duurloop 1 / 8 km / Heuvelachtig

Week 33 (12-08)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 55 min
10 km Duurloop 1 / 50 min
- Wo. Halve Engels Tuin
10 km idem
- Za. Halve Duurloop 1 / 14 km / Vlak

10 km Duurloop 1 / 9 km / Vlak

Week 34 (19-08)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve **Kemveldloop (geen training)**

10 km **Kemveldloop (geen training)**

Za. Halve Duurloop 1 / 16 km / Vlak

10 km Duurloop 1 / 10 km / Vlak



Week 35 (26-08)

Ma. Halve Duurloop 1 / 2 – Totaal 55 min / 10-5-10-5-10-5-10

10 km Duurloop 1 / 2 – Totaal 50 min / 10-5-15-5-10-5

Wo. Halve 300-300-400 / T=5 km / P=200 / 30 min

10 km 200-200-300 / T=5 km / P=200 / 30 min

Za. Halve Duurloop 1 / 14 km / Heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 9 km / Heuvelachtig

Week 36 (02-09)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve Populierenpark

10 km idem

Za. Halve Duurloop 1 / 16 km / Heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 9 km / Heuvelachtig

Week 37 (09-09)

Ma. Halve Duurloop 1 / 2 – Totaal 65 min / 15-10-10-10-10-10

10 km Duurloop 1 / 2 – Totaal 60 min / 10-10-10-10-10-10

Wo. Halve Pyramideloopt fietspad 15 min. oplopend/ 15 min aflopend 100-200 etc. P=200

10 km Idem

Za. Halve Afstand 10 km: 4 km DL 1- 3 km DL 2- 2km TDL- 1 km in wedstrijdtempo Climaxloop

10 km Afstand 8 km: 3 km DL 1- 2 km DL 2-2 km TDL- 1 km in wedstrijdtempo Climaxloop

Week 38 (16-09)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

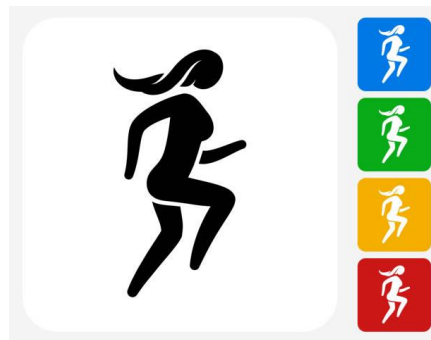
10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve 300-400-500 / T=10 km / P=200 / 30 min

10 km 200-300-400 / T=10 km / P=200 / 30 min

Za. Halve Duurloop 1 / 15 km /vlak

10 km Duurloop 1 / 9 km / vlak



Week 39 (23-09)

Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min

10 km Duurloop 1 / 60 min

Wo. Halve 400-500-600 / T=10 km / P=200 / 30 min

10 km 300-400-500 / T=10 km / P=200 / 30 min

Za. Halve Duurloop 1 / 17 km / Heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 10 km / Heuvelachtig

Week 40 (30-09)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min
 10 km Duurloop 1 / 65 min
- Wo. Halve Fietspad/Trapjes/Tunnel/achtje
 10 km Idem
- Za. Halve Duurloop 1 / 19 km / Heuvelachtig
 10 km Duurloop 1 / 9 km / Heuvelachtig

Zo. Halve Marathon Oldenzaal 5-10-21,1 km



Week 41 (07-10)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 2 – Totaal 65 min / 15-10-15-10-15
 10 km Duurloop 1 / 2 – Totaal 60 min / 15-10-15-10-10
- Wo. Halve Stobbenkamp Heuveltraining
 10 km Idem
- Za. Halve Duurloop 1/ 15 km / Vlak
 10 km Duurloop 1/ 8 km / Vlak

Zo. Loop Esch Door (Tubbergen) 5-10 km

Week 42 (14-10)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min
 10 km Duurloop 1 / 65 min
- Wo. Halve 400-400-700 / P=200 / T=10 km / 30 min
 10 km 200-200-500 / P=200 / T=10 km / 30 min
- Za. Halve Fartlektraining 70 min incl. 5 min in- en uitlopen
 10 km Fartlektraining 60 min incl. 5 min in- en uitlopen

Optie: Teutolauf 6-12-29 km + wandelen



Week 43 (21-10)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve Rondje Ootmarsum, na iedere 6 min rustig steeds 2 min in 10 km wedstrijdtempo

10 km idem

Za. Halve Duurloop 1 / 17 km / Heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 8 km / Heuvelachtig

Week 44 (28-10)

Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min

10 km Duurloop 1 / 50 min

Wo. Halve Achtjes lopen Moerbekkenkamp

10 km idem

Za. Halve Duurloop 1 / 14 km / Heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 8 km / Heuvelachtig

Wedstrijden zomer/najaar 2024:

- **21 augustus: Kemveldloop**
- **6 oktober: Halve van Oldenzaal (5/10/21,1 km)**



- 13 oktober: Loop Esch Door Tubbergen (5/10 km)
- 19 oktober: Teutolauf (6/12,2/29 km) + wandelen

De trainers wensen jullie weer veel loopplezier deze periode.

Geniet ervan en succes met jullie persoonlijke doelen! 😊